



4月の献立



板橋区立上板橋第三中学校

日	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	17種* たんぱく質 脂質
9 水		 お赤飯 鮭の塩麹焼き 辛子あえ すまし汁	牛乳、ささげ、鮭、鶏肉、冷凍豆腐	学校給食用無洗米、もち米、黒ごま、砂糖、生ふ	小松菜、もやし、白菜、人参、えのきたけ、長葱	716 kcal 39.1 g 17.1 g
10 木		 マーボー丼 卵ときくらげの中華スープ きよみオレンジ	牛乳、冷凍豆腐、豚ひき肉、米みそ、赤みそ、たまご	学校給食用米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、長葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、きくらげ、きよみオレンジ	781 kcal 31.0 g 22.4 g
11 金		 ミートソースパグティ ごまドレッシングサラダ パンブキンパイ	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ、調理用牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、練りごま、白ごま、砂糖、パイ皮	玉葱、人参、セロリ、にんにく、生姜、きゅうり、キャベツ、もやし、粒コーン、かぼちゃ	852 kcal 32.2 g 31.6 g
14 月		 ごはん ちくわとししゃもの石垣揚げ 切り干し大根の含め煮 豚汁	牛乳、笹かまぼこ、ししゃも、あおのり、油揚げ、豚肉、冷凍豆腐、米みそ、赤みそ	学校給食用無洗米、米粒麦、小麦粉、白ごま、黒ごま、揚げ油、炒め油、砂糖、じゃがいも	切干し大根、人参、干し椎茸、ごぼう、大根、こんにゃく、長葱	821 kcal 35.1 g 24.1 g
15 火		 カレーライス レモンサラダ ピーチヨーグルト	牛乳、豚肉、ベーコン、粉チーズ、プレーンヨーグルト	学校給食用米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、はちみつ	にんにく、生姜、玉葱、人参、もやし、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁、生)、黄桃缶	889 kcal 27.3 g 28.0 g
16 水		 きな粉揚げパン チリコンカン 海藻サラダ	牛乳、きな粉、ベーコン、豚肉、白いんげん、海藻ミックス	ミルクパン、揚げ油、グラニュー糖、じゃがいも、炒め油、砂糖、白ごま、油、ごま油	人参、玉葱、にんにく、ポイルトマト、キャベツ、もやし、きゅうり	723 kcal 28.2 g 28.9 g
17 木		 ごはん 魚のごまだれ焼き いそ和え かきたま汁	牛乳、さわら、刻みのり、乾燥わかめ、冷凍豆腐、たまご	学校給食用米、米粒麦、白すりごま、白ごま、砂糖、でんぷん	小松菜、人参、もやし、粒コーン、長葱、えのきたけ	705 kcal 33.3 g 19.5 g
18 金		 もち入りぎつねうどん 野菜の生姜じょうゆあえ 大学芋	牛乳、油揚げ、豚肉	うどん、もち、砂糖、さつまいも、揚げ油、三温糖、水あめ、黒ごま	人参、白菜、長葱、小松菜、キャベツ、もやし、生姜	852 kcal 27.0 g 20.0 g
21 月		 ゆかりごはん さばのカレー揚げ 青のりドレッシングサラダ けんちん汁	牛乳、さば、あおのり、豚肉、冷凍豆腐、油揚げ	学校給食用米、米粒麦、でんぷん、揚げ油、油、三温糖、ごま油、じゃがいも	ゆかり、生姜、人参、小松菜、キャベツ、もやし、大根、ごぼう、長葱	840 kcal 35.4 g 32.1 g
22 火		 キムチチャーハン ビーフンスープ 肉団子のもち米蒸し	牛乳、豚肉、ベーコン、うずら卵水煮、豚ひき肉	学校給食用米、押麦、ごま油、ビーフン、もち米、砂糖、でんぷん	白菜キムチ、玉葱、人参、チンゲンサイ、キャベツ、生姜、長葱	840 kcal 35.0 g 28.4 g
23 水		 【鉄分強化メニュー】 フレンチトースト クラムチャウダー かぼちゃサラダ	牛乳、たまご、調理用牛乳、鶏肉、あさりむきみ	食パン、バター、砂糖、はちみつ、粉砂糖、じゃがいも、油、小麦粉、揚げ油	玉葱、しめじ、人参、にんにく、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	711 kcal 31.0 g 27.8 g
24 木		 豚肉のすきやき丼 野菜のピリ辛あえ みそ汁	牛乳、豚肉、冷凍豆腐、乾燥わかめ、米みそ、赤みそ	学校給食用米、米粒麦、炒め油、砂糖、油、ごま油、さつまいも	玉葱、ごぼう、しらたき、きゅうり、白菜、キャベツ、人参、レモン(果汁、生)、もやし	791 kcal 29.1 g 18.7 g
25 金		 ジャージャー麺 変わりギョウザ カルピスゼリー	牛乳、豚ひき肉、大豆、米みそ、赤みそ、ツナ水煮、粉寒天、調理用牛乳	中華めん、油、砂糖、でんぷん、餃子の皮、マヨネーズ、揚げ油	にんにく、生姜、玉葱、たけのこ水煮、人参、干し椎茸、しそ葉、黄桃缶	807 kcal 36.7 g 29.3 g
28 月		 ごはん のりの佃煮 ひじき入りたまご焼き おかかあえ のっぺい汁	牛乳、のり、ひじき、鶏ひき肉、たまご、花かつお、鶏肉、冷凍豆腐	学校給食用米、米粒麦、砂糖、じゃがいも、でんぷん	玉葱、人参、キャベツ、小松菜、白菜、大根、ごぼう、こんにゃく、長葱	757 kcal 30.9 g 19.4 g
30 水		 ガーリックフランス パンブキンポタージュ 揚げ芋サラダ きよみオレンジ	牛乳、ベーコン、調理用牛乳	ソフトフランスパン、オリーブ油、バター、油、生クリーム、じゃがいも、揚げ油	にんにく、かぼちゃ、玉葱、キャベツ、人参、粒コーン、きよみオレンジ	747 kcal 22.8 g 34.9 g

※献立は物資の都合により、変更となる場合があります。

4月の栄養目標
正しい食習慣を身に付けよう



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
上板橋第三中学校平均	789	31.6	25.5
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4

調理員さんを紹介します。
昨年度に引き続き、調理は「東洋食品」さんが行います。
よろしくお願いいたします。

